

Мужчины старше 17 лет и женщины старше 45 лет могут есть больше рыбы без риска для здоровья.

- Можно есть 7 порций в неделю
- Можно есть 3 порции в неделю
- Можно есть 2 порции в месяц за исключением большеротого окуня (largemouth bass) и пайкминноу (pikeminnow) - безопасно есть 1 порцию в неделю

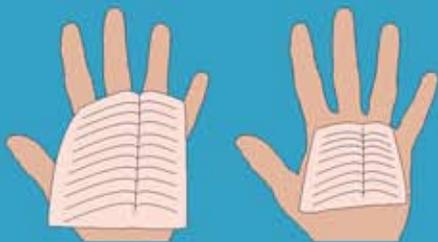
♥ Необходимо ли есть рыбу?

Прием рыбы в пищу оказывает положительное влияние на Ваше здоровье. В рыбе содержатся кислоты Омега 3, которые могут снизить риск сердечных заболеваний и способствовать развитию мозга у еще нерожденных младенцев и детей.

Что вызывает опасения?

В некоторых видах рыб содержится высокая концентрация ртути, что может отрицательно повлиять на развитие мозга у еще нерожденных младенцев и детей.

Что такое порция?



Для взрослых

Для детей

Рекомендуемая порция рыбы - это примерно размер и толщина ладони Вашей руки. Детям следует давать меньшие порции.

Рекомендации по покупке рыбы для женщин в возрасте от 18 до 45 лет и для детей в возрасте от 1 до 17 лет

Не употребляйте в пищу рыбу, пойманную членами Вашей семьи или друзьями на той же неделе, когда Вы употребляете в пищу рыбу из магазина или ресторана. Покупная рыба:

- Можно есть 2 порции в неделю рыбы с низким содержанием ртути, такой как лосось (salmon) ♥, сайда (pollock) ♥, сом (catfish), тилапия (tilapia), креветки (shrimp), анчоус (anchovies) ♥, сардина (sardines) ♥, форель (trout) ♥, а также диетические консервированные кусочки тунца (canned chunk light tuna).



или

- Можно есть 1 порцию в неделю рыбы со средним содержанием ртути, такой как консервированный белый тунец-альбакор (canned albacore white tuna) ♥
- Не употребляйте в пищу мясо акулы (shark), меч-рыбы (swordfish), кафельника (tilefish) или королевской макрели (king mackerel).



Отдел оценки экологической опасности для здоровья штата Калифорния
(California Office of Environmental Health Hazard Assessment)

www.oehha.ca.gov/fsh.html
(916) 327-7319 или (510) 622-3170

Russian.9-08

Рекомендации относительно приема в пищу рыбы пойманной в реке Сакраменто и Северной дельте



Настоящие рекомендации предназначены для реки Сакраменто и всех водоемов в дельте к северу от шоссе 12 на Сакраменто.

Рекомендации относительно приема в пищу рыбы, пойманной в реке Сакраменто и Северной дельте

Женщины в возрасте от 18 до 45 лет, особенно беременные или кормящие, и дети в возрасте от 1 до 17 лет



♥ = Высокое содержание Омега 3



Можно есть
3 порции в неделю



Можно есть
1 порцию в неделю

Не принимайте в пищу,
за исключением полосатого окуня (striped bass),
не превышающего 27 дюймов (70 сантиметров) в длину,
или осетра (sturgeon) - можно есть 1 порцию в месяц